

## Dein „Zuckerentzug – Plan“ für die Kühlschranktür

---

### Nebenwirkungen

- Kopfschmerzen: Klug trinken!
- Schwächegefühl: Ausruhen oder leichte Bewegung!
- Schlechte Laune: Schraub an deiner Einstellung!

### 7 Tipps

- Schreib auf, was möglich wird, wenn du es schaffst.
- Deck dich mit leckerer Low-Carb Nahrung ein.
- Iss dich satt an Eiweiß und guten Fetten.
- Räum dir die Zuckerfallen aus dem Gesichtsfeld!
- Halte die 2-3 Tage durch, an denen es härter wird.
- Beziehe Familie, Freunde u. Kollegen in deine Pläne ein.
- Notiere deine Erfolgserlebnisse.

Platz für motivierende Gedanken • Ideen • Notizen:

---

---

---